

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

© 2018

Т.Е. Шеина, аспирант

Кемеровский государственный университет, Кемерово (Россия)

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация; сбалансированная временная перспектива личности; адаптивность студентов вуза; адаптационный потенциал личности.

Аннотация: На современном этапе развития системы высшего образования актуализируется проблема временных аспектов становления личности. Это связано с изменяющимися условиями лично-профессионального совершенствования человека посредством реализации потенциала в высшем учебном заведении. Возможность использования своего опыта из прошлого для построения логичного будущего претворяется в настоящем. От умения синхронизировать различные временные локусы зависит способность к адаптации в изменяющихся условиях среды, самоощущение, эмоциональный комфорт и, как следствие, возможность достигать поставленных целей и планов, что особенно важно для раскрытия личностного потенциала будущего профессионала.

В статье рассматривается взаимосвязь временной перспективы личности и социально-психологической адаптации студентов вуза. Цель исследования – выявление влияния различных типов временной перспективы на адаптационный потенциал студентов вуза и связи типов временной перспективы испытуемых с их эмоциональным состоянием и способностью взаимодействовать с социальным окружением адекватно ситуации. В качестве респондентов выступили студенты социально-психологического института и института фундаментальных наук Кемеровского государственного университета. С помощью кластерного анализа были выделены две группы: студенты с показателями, более соответствующими принятым критериям сбалансированной временной перспективы (первая группа), и студенты с полярными значениями данных показателей (вторая группа). У первой группы студентов выявлены высокие показатели социально-психологической адаптации, способствующие постановке и достижению целей в будущем. Вторая группа студентов демонстрирует значимо более низкие адаптационные характеристики, проявляющиеся в негативном восприятии других людей и наличии эмоционального дискомфорта.

ВВЕДЕНИЕ

Феномен временной перспективы изучался многими авторами. В частности, К. Левин был первым, кто ввел понятие «временной перспективы», определяя ее как целостность видения индивидом своего психологического будущего и психологического прошлого в моменте настоящего [1]. Ж. Нюттен стал разрабатывать когнитивно-мотивационную теорию, акцентируя внимание на будущем времени и когнитивно переработанной мотивации [2]. Е.И. Головаха, А.А. Кроник [3], Т. Коттл [4] затрагивали аспекты, касающиеся динамических, структурных, функциональных и иных особенностей временной перспективы. Вопросами особенностей сбалансированной временной перспективы занимались Е.Ю. Мандрикова [5], А. Сырцова [6]. Значимыми также являются исследования А.В. Мазуркевич, А.В. Серого, М.С. Яницкого, которые затрагивали проблему влияния изменений в ценностно-смысловой сфере на трансформацию временной перспективы личности [7; 8].

Большинство исследователей временной перспективы подчеркивают значимость ее роли в личностном развитии в контексте процессов осмысления человеком субъективного прошлого, его эффективного функционирования в настоящем и построения планов на будущее [9].

По мнению Ф. Зимбардо, временная перспектива представляет собой неосознанное отношение человека к своему времени, которое дает возможность структурировать и придавать смысл жизни [10; 11]. Наполнение жизни смыслом может являться характеристикой самостоятельной развитой личности, которая умеет правильно ставить цели и добиваться их. Л.К. Франк

подчеркивал взаимосвязь трех временных локусов, а также их влияние на сознание и поведение человека [12]. Временная перспектива детерминирует постоянное развитие личности, подчеркивает значимость ценностной сферы, которая является индивидуально сформированной для каждого человека. Она состоит из трех временных локусов – субъективных прошлого, настоящего и будущего, каждый из которых определяет самоощущение человека в момент здесь и сейчас. Являясь основным аспектом построения психологического времени, временная перспектива состоит из когнитивного, эмоционального и социального компонентов, а на ее формирование влияет множество факторов. В то же время она может изменяться в течение жизни человека под воздействием условий среды, социального статуса, особенностей личности и т. д. Умение располагать собственным временем, планировать цели и задачи, опираясь на прошлый опыт, характеризует личность, способную управлять своей временной перспективой.

А. Сырцова вводит определение сбалансированной временной перспективы, которая отвечает характеристикам оптимально функционирующей личности [13]. Под сбалансированной временной перспективой понимается психологический конструкт, который связывается с гибким переключением между размышлениями о прошлом, настоящем и будущем в зависимости от ситуации, особенностей личности, внешнего окружения. Данная временная ориентация является наиболее оптимальной с точки зрения физического и психологического здоровья человека. Процесс построения собственного времени личности начинается с глубокого детства. Когда человек попадает в новую ситуацию

социального развития, изменениям могут подлежать различные личностные характеристики: способ поведения, черты личности, ценностные ориентации, система целей и т. п. Период обучения в вузе относится к такому этапу развития личности, который предполагает социально-психологическую адаптацию к изменившимся условиям процесса развития, воспитания и обучения. В общем виде адаптация представляет собой процесс приспособления к изменяющимся условиям среды. Социально-психологическая адаптация предполагает приспособление человека к функционированию в обществе посредством приобретения общественного статуса, овладения различными ролевыми функциями, а также осознание своих целей, желаний, планов, возможностей, формирование образа-Я, трансформацию временной перспективы [14]. В общем, социально-психологическая адаптация может выступать маркером функционирования системы целеустремленной личности при соответствии целей и достигаемых результатов деятельности. Согласованность средств достижения целей и соответствующего поведения отражает степень адаптивности личности к определенным условиям среды [15].

По достижении периода юности личность вступает в принципиально новую фазу своего развития, которая связывается с процессом обучения в высшем учебном заведении. Это предполагает некую перестройку ранее сложившихся представлений не только о самом учебном процессе, но и о себе, о своих возможностях и предпочтениях. В случае нарушения процессов социально-психологической адаптации личность может оказаться в состоянии дезадаптированности, проявляющейся в неспособности к адаптации к собственным притязаниям и потребностям, что негативно сказывается на процессе обучения [16].

Перестройка своего жизненного пространства под изменившиеся условия среды предполагает также построение новой ориентации времени жизни, что включает умение распоряжаться собственным временем: планировать процесс обучения, совмещающий обучение в вузе и самостоятельную работу, адаптироваться к новой учебной нагрузке и распределять ее, планировать время учебы и отдыха, а также возможность заниматься творческой деятельностью. Переход из школы в высшее учебное заведение является ответственным шагом, который меняет привычный уклад жизни человека. Невозможность распоряжаться жизненным временем и синхронизировать его приводит к дезадаптации, потере значимости личности в собственных глазах. В период обучения в вузе умение планировать свое время особо важно в связи с тем, что на студента возлагается большая нагрузка, которую необходимо эффективно распределять. Современные исследования демонстрируют факт того, что временная перспектива и адаптивность к условиям социальной среды являются интегральными характеристиками развития личности в период обучения в вузе [17; 18].

Цель исследования – выявление влияния различных типов временной перспективы на адаптационный потенциал студентов вуза и связи типов временной перспективы испытуемых с их эмоциональным состоянием и способностью взаимодействовать с социальным окружением адекватно ситуации.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели в 2016 году было проведено эмпирическое исследование, гипотезой которого выступало предположение о том, что сбалансированная временная перспектива является одним из факторов социально-психологической адаптации студентов вуза; личности со сбалансированным типом временной перспективы присущ высокий уровень социально-психологической адаптации.

В исследовании мы рассматриваем временную перспективу как фактор, определяющий адаптационные возможности личности через отношение человека к своему времени в контексте рассмотрения всех трех временных локусов.

В исследовании приняло участие 178 человек социально-психологического института и института фундаментальных наук Кемеровского государственного университета. Основными методиками исследования выступали:

– опросник временной перспективы Ф. Зимбардо “Zimbardo Time Perspective Inventory” (ZTPI), модифицированный А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой, О.В. Митиной [19],

– методика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (СПА) [20].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основании результатов, полученных по методике Ф. Зимбардо, при помощи кластерного анализа были выделены две группы студентов. В первую группу (56 % от общей выборки) вошли студенты, демонстрирующие показатели, приближенные к принятым критериям сбалансированной временной перспективы [13]. Так, высокие показатели позитивного прошлого указывают на положительную реконструкцию своего прошлого, что является немаловажным для построения настоящего и будущего. Показатель будущего имеет значение выше среднего, а показатель фаталистического настоящего – низкое значение, что свидетельствует о наличии определенных планов, реализации которых человек может добиться самостоятельно. Студенты первой группы не акцентируют свое внимание на предопределенностях судьбы, верят в собственные силы. Гедонистическое настоящее имеет показатели выше среднего, что может характеризовать студентов как ориентированных на получение удовольствия от настоящего момента. С учетом не слишком сильной выраженности данного показателя можно утверждать, что он может рассматриваться как применимый для сбалансированной временной перспективы. Негативное прошлое имеет среднее значение выраженности, т. е. студенты, несмотря на общее позитивное отношение к прошлому, возможно, сталкивались и с определенными проблемами. Но их эффективное разрешение создало обильный жизненный фон для позитивного отношения к жизни в целом. При этом человек может достигать определенные цели, задавать их для себя и получать удовольствие от жизни, не фокусируясь на трудностях.

Вторую группу испытуемых составили студенты (44 % от общей выборки), имеющие усредненные показатели негативного прошлого, гедонистического настоящего, будущего. Позитивное прошлое студентов

имеет низкие показатели, что свидетельствует об отрицательном отношении к своему прошлому, которое воспринимается негативно. С учетом средних показателей негативного прошлого можно утверждать, что они в целом воспринимают его с отрицательного ракурса. Показатель фаталистического настоящего выше среднего характеризует студентов, полагающихся на волю судьбы в разрешении различных вопросов. Данная группа имеет средние показатели будущего, что говорит о наличии целей в настоящем. Поведение студентов определяется будущими целями, но, вследствие негативного оттенка прошлого, они воспринимают реальность как фатальную и не верят в собственные силы для достижения конкретных результатов. Таким образом, вторая группа студентов представляет собой яркий пример разбалансировки временных модусов и дисгармоничного характера отношения к ним.

Сравнение результатов, полученных по методике социально-психологической адаптации с использованием *t*-критерия Стьюдента у выделенных групп показало, что статистически значимые различия демонстрируются по факторам адаптации, принятия других, эмоционального комфорта и ведомости (таблица 1).

Как видно из таблицы 1, показатели социально-психологической адаптации в среднем выше у студентов первой группы. Демонстрируемая ими высокая адаптивность к меняющимся условиям жизни отражает более развитую личность, способную справляться с различными обстоятельствами как негативного, так и позитивного характера. Студенты первой группы демонстрируют высокую степень принятия других, что может способствовать более легкому установлению контактов с другими людьми и, как следствие, большей приспособленности в жизни и возможности добиваться поставленных целей. Высокий показатель ведомости свидетельствует о том, что на них, в силу более широкого круга межличностных контактов, оказывается определенное влияние.

Студенты второй группы демонстрируют более низкие значения приспособленности к жизни. Студенты с негативным взглядом на жизнь являются менее приспособленными к жизни в социуме, что отражается на их общем эмоциональном комфорте, значение которого

меньше, чем у студентов первой группы. Низкие значения показателей адаптивности и эмоционального комфорта приводят к затруднениям в установлении межличностных контактов и дезадаптируют личность в социальном пространстве. Вторая группа студентов значительно труднее принимает других людей в совокупности их личностных, социальных, психологических характеристик. Они склонны не принимать других людей, относиться к ним в некоторой степени с негативом. Данная характеристика может являться следствием затрудненной межличностной коммуникации, что негативно отражается на различных аспектах жизнедеятельности личности: личной, семейной, учебной, профессиональной, трудовой. Студенты имеют негативную тенденцию по отношению к окружающим, поэтому на них оказывается меньшее влияние со стороны. Они в большей степени привыкли следовать своему мнению и полагаться на собственный опыт.

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты группы с показателями сбалансированной временной перспективы имеют более высокие результаты, характеризующие адаптационный потенциал личности. Они в большей степени могут планировать и ставить перед собой цели на будущее, а также эффективно функционировать в обществе. Студенты второй группы имеют предрасположенность к непринятию других, испытывают эмоциональный дискомфорт, что является следствием низкого адаптационного потенциала. Таким образом, можно сделать заключение о том, что сбалансированная временная перспектива личности обуславливает процесс социально-психологической адаптации студентов вуза.

Был проведен сравнительный анализ временных показателей по методике ZTPИ и адаптационных показателей по методике СПА для студентов разных курсов обучения.

Студенты первого курса с выраженными показателями сбалансированной временной перспективы имеют более высокие статистически значимые показатели позитивного прошлого, гедонистического настоящего и будущего (таблица 2). В момент поступления в высшее учебное заведение студенты верят в собственные силы

Таблица 1. Статистически значимые показатели по методике СПА у исследуемых групп

Показатели СПА	Группа 1	Группа 2	<i>p</i>
Адаптивность	134,18	125,88	0,220
Принятие других	24,33	21,21	0,001
Эмоциональный комфорт	24,97	22,11	0,002
Ведомость	19,58	17,02	0,009

Таблица 2. Статистически значимые показатели по методикам ZTPИ и СПА у исследуемых групп на первом курсе обучения

Показатели	Группа 1	Группа 2	<i>p</i>
Позитивное прошлое	3,53	2,66	0,001
Гедонистическое настоящее	3,88	3,05	0,001
Будущее	3,72	3,38	0,009
Принятие других	23,95	20,82	0,018
Доминирование	8,41	10,69	0,010

и возможности воплотить в жизнь задуманные планы. Это может стать возможным благодаря процессу обучения. Студенты демонстрируют выраженные значения показателя принятия других людей, что свидетельствует об их направленности на внешнее окружение, включающее как преподавательский, так и учебный состав. Они не стремятся доминировать, полагаясь на профессиональный опыт старшего поколения, способного дать необходимые знания, умения и навыки.

Студенты второй группы начинают процесс обучения с более негативными тенденциями и стремятся доминировать, где доминирование проявляется в качестве компенсаторного механизма в ответ на изменяющиеся условия среды. Студенты второго курса показали следующие результаты (таблица 3).

У студентов второго курса выявлено статистически значимое различие в показателе негативного прошлого, который менее ярко проявляется у студентов первой группы. Позитивное прошлое и гедонистическое настоящее также остаются их преобладающей временной тенденцией.

У испытуемых, обучающихся на втором курсе, исключается статистическая значимость будущего, что может свидетельствовать о некоем кризисе между желаемым и возможным. Сталкиваясь с учебной ситуацией, некоторые студенты могут потерять веру в свои силы или же, напротив, поменять представление о своих будущих планах в силу открытия новых знаний, поэтому фактор будущего становится менее значимым для испытуемых. При этом студенты первой группы являются более ведомыми и имеют тенденцию к уходу в мир фантазий и иллюзий. Данные свидетельствуют об их нежелании расставаться со своими мечтами относительно будущей жизни, но в то же время реальная ситуация демонстрирует противоположные тенденции.

Возможно, у студентов второго курса второй группы имеются тенденции к возврату к старым моделям поведения и восприятия реальности. Ярким преобладающим фактором у этой группы студентов является фактор негативного прошлого и фаталистического настоящего. Данные могут говорить о том, что учебная ситуация первого года обучения не привела к перестройке жизненных моделей

поведения. Возможно, студенты не получили желаемого результата от первого года обучения и были неким образом разочарованы в самой структуре образовательного процесса. Они принимают реальность в негативном свете, не являются ведомыми и не уходят в мир фантазий в качестве средства компенсации.

Третий курс является достаточно схожим по показателям с первым курсом (таблица 4).

Ярко выражены факторы позитивного, гедонистического прошлого и будущего, преобладающие у студентов первой группы. Более узкая направленность на выбранную область знаний может придавать студентам первой группы уверенность в правильности своего выбора для дальнейшей жизни. Студенты второй группы фиксируются на старых моделях восприятия реальности, не видят положительного исхода выбора профиля обучения.

Четвертый курс имеет ярко выраженные показатели временной перспективы и социально-психологической адаптации (таблица 5).

Студенты первой группы имеют высокие показатели позитивного прошлого и будущего и низкие показатели фаталистического настоящего, что ярко характеризует сбалансированную временную перспективу. При этом их показатели социально-психологической адаптации также имеют статистически значимые различия по сравнению со второй группой. Первая группа принимает себя и других людей в совокупности имеющихся личностных характеристик.

У второй группы ярко выражена направленность на фаталистическое настоящее и, как следствие, неприятие себя и других людей. Данная группа студентов обладает сниженным адаптационным потенциалом. Данные показатели могут быть связаны с тем, что четвертый год обучения является критическим и предполагает окончание обучения, поиск места работы и новую перестройку жизни под изменяющиеся условия среды. Несформированность адаптационного потенциала к четвертому году обучения значительно затрудняет построение дальнейшей судьбы студентов второй группы, о чем свидетельствует низкий статистически значимый показатель фактора будущего.

Таблица 3. Статистически значимые показатели по методикам ZPTI и СПА у исследуемых групп на втором курсе обучения

Показатели	Группа 1	Группа 2	p
Негативное прошлое	3,00	3,46	0,034
Позитивное прошлое	3,71	2,46	0,001
Гедонистическое настоящее	3,76	3,15	0,005
Фаталистическое настоящее	2,73	3,84	0,001
Ведомость	19,48	12,84	0,005
Эскапизм	15,29	10,69	0,009

Таблица 4. Статистически значимые показатели по методикам ZPTI и СПА у исследуемых групп на третьем курсе обучения

Показатели	Группа 1	Группа 2	p
Позитивное прошлое	3,5	2,42	0,001
Гедонистическое настоящее	4,16	2,92	0,003
Будущее	4,0	3,21	0,029

Таблица 5. Статистически значимые показатели по методикам ZPTI и СПА у исследуемых групп на четвертом курсе обучения

Показатели	Группа 1	Группа 2	p
Позитивное прошлое	3,66	2,69	0,001
Фаталистическое настоящее	2,75	3,61	0,014
Будущее	3,91	3,46	0,038
Адаптация	144,66	120,07	0,007
Принятие себя	49,08	38,15	0,011
Принятие других	26,58	20,69	0,002
Непринятие других	14,08	21,38	0,014

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По результатам кластерного анализа все испытуемые, независимо от курса обучения, были распределены на две группы. 56 % от общей выборки составили студенты, демонстрирующие показатели, приближенные к принятым критериям сбалансированной временной перспективы (первая группа). 44 % от общей выборки составили студенты, имеющие усредненные показатели негативного прошлого, гедонистического настоящего, будущего (вторая группа).

У студентов первой группы такие показатели социально-психологической адаптации, как адаптивность, принятие других, эмоциональный комфорт и ведомость, в среднем выше, чем у студентов второй группы.

Личность со сбалансированным типом временной перспективы имеет высокий уровень социально-психологической адаптации, что влияет на способность адекватно ситуации взаимодействовать с социальным окружением и поддерживать стабильное эмоциональное состояние в различных жизненных обстоятельствах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Левин К. Динамическая психология: избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.
2. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. 608 с.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008. 267 с.
4. Cottle T.J. The location of experience: A manifest time orientation // *Acta Psychologica (Amst)*. 1969. Vol. 28. P. 129–149.
5. Мандрикова Е.Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности // *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 4. С. 54–65.
6. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // *Психологическая диагностика*. 2007. № 1. С. 85–105.
7. Мазуркевич А.В., Яницкий М.С., Серый А.В. Темпоральные аспекты трансформации ценностной структуры самоидентичности в условиях кардинальных изменений жизненной ситуации // *Вестник Новосибирского государственного педагогического университета*. 2017. Т. 7. № 3. С. 104–122.
8. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. 272 с.
9. Савлакова Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы // *Философия и социальные науки*. 2010. № 3. С. 18–23.

10. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
11. Zimbardo Ph.G., Boyd Jh.N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable, Individual – Differences Metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.
12. Frank L.K. Time perspectives // *Journal of social philosophy*. 1939. Vol. 4. P. 293–312.
13. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // *Вопросы психологии*. 2008. № 2. С. 41–54.
14. Яницкий М.С., Серый А.В., Проконич О.А. Особенности временной перспективы личности представителей различных ценностных типов массового сознания // *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. 2012. № 2. С. 175–180.
15. Серый А.В., Яницкий М.С. Смысловые аспекты переживания кризиса социальной идентичности при вынужденной смене жизненной ситуации // *Психологические исследования*. 2015. Т. 8. № 43. С. 12–17.
16. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
17. Серый А.В., Вечканова Е.М. Темпоральные аспекты актуализации смысловых граней субъективных образов переживания кризиса идентичности в период юности // *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2015. Т. 3. № 3. С. 238–247.
18. Проконич О.А. Динамические характеристики временной перспективы личности студентов вуза в процессе обучения // *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал)*. 2015. № 1. С. 207–219.
19. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 3. С. 101–109.
20. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // *Психология и школа*. 2004. № 1. С. 43–56.

REFERENCES

1. Levin K. *Dinamicheskaya psikhologiya: izbrannyye trudy* [Dynamic psychology: Selected works]. Moscow, Smysl Publ., 2001. 527 p.
2. Nyutten Zh. *Motivatsiya, deystvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action, and the prospect of future]. Moscow, Smysl Publ., 2004. 608 p.

3. Golovakha E.I., Kronik A.A. *Psikhologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological time of personality]. Moscow, Smysl Publ., 2008. 267 p.
4. Cottle T.J. The location of experience: A manifest time orientation. *Acta Psychologica (Amst)*, 1969, vol. 28, pp. 129–149.
5. Mandrikova E.Yu. Modern approaches to personality time perspective study. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2008, vol. 29, no. 4, pp. 54–65.
6. Syrtsova A., Sokolova E.T., Mitina O.V. The method of time perspective by F. Zimbardo. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 2007, no. 1, pp. 85–105.
7. Mazurkevich A.V., Yanitskiy M.S., Seryy A.V. Temporal aspect of transformation self-identity value structure in conditions of radical changes in life situations. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2017, vol. 7, no. 3, pp. 104–122.
8. Seryy A.V. *Sistema lichnostnykh smyslov: struktura, funktsii, dinamika* [The system of personal meanings: structure, function, dynamics]. Kemerovo, Kuzbas-svuzizdat Publ., 2004. 272 p.
9. Savlakova N.M. The time perspective of personality. Theoretical analyses problems. *Filosofiya i sotsialnye nauki*, 2010, no. 3, pp. 18–23.
10. Zimbardo F., Boyd Dzh. *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn* [The time paradox. The new psychology of the time that will change your life]. Sankt Petersburg, Rech Publ., 2010. 352 p.
11. Zimbardo Ph.G., Boyd Dzh.N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable, Individual – Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, vol. 77, no. 6, pp. 1271–1288.
12. Frank L.K. Time perspectives. *Journal of social philosophy*, 1939, vol. 4, pp. 293–312.
13. Syrtsova A., Mitina O.V. Developmental dynamics of temporal orientations of personality. *Voprosy psikhologii*, 2008, no. 2, pp. 41–54.
14. Yanitskiy M.S., Seryy A.V., Prokonich O.A. Peculiarities of Personality Temporal Perspective among Representatives of Different Value Types of Mass Consciousness. *Vestnik KRAUNTs. Gumanitarnye nauki*, 2012, no. 2, pp. 175–180.
15. Seryy A.V., Yanitskiy M.S. Semantic aspects of the experience of the social identity crisis in the forced change of life situation. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 2015, vol. 8, no. 43, pp. 12–17.
16. Nalchadzhyan A.A. *Psikhologicheskaya adaptatsiya. Mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation: mechanisms and strategy]. Moscow, Eksmo Publ., 2010. 368 p.
17. Seryy A.V., Vechkanova E.M. Temporal aspects of the actualization of the semantic facets of subjective images in the experience of identity crisis during adolescence. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2015, vol. 3, no. 3, pp. 238–247.
18. Prokonich O.A. Dynamic characteristics of personality's time perspective during the period of study of university students. *Sovremennye issledovaniya sotsialnykh problem (elektronnyy nauchnyy zhurnal)*, 2015, no. 1, pp. 207–219.
19. Syrtsova A., Sokolova E.T., Mitina O.V. Adaptation of Zimbardo time perspective inventory. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2008, vol. 29, no. 3, pp. 101–109.
20. Osnitkiy A.K. Definition of characteristics of social adaptation. *Psikhologiya i shkola*, 2004, no. 1, pp. 43–56.

BALANCED TIME PERSPECTIVE OF A PERSONALITY AS A FACTOR OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF UNIVERSITY STUDENTS

© 2018

T.E. Sheina, postgraduate student
Kemerovo State University, Kemerovo (Russia)

Keywords: social and psychological adaptation; balanced time perspective of a personality; adaptiveness of university students; personality adaptation potential.

Abstract: At the present stage of development of the higher education system, the issue of time aspects of a personality formation becomes actual. It is caused by changing conditions of personal and occupational development of a person through the potential fulfillment at the higher education institution. The possibility of using own experience from the past to create perfect future comes true in present. The ability for adaptation within changing conditions of the environment, self-awareness and emotional comfort and, as a consequence, the ability to achieve goals and plans that is especially important for the future specialist's personal fulfillment, depends on the ability to synchronize various time loci.

The paper considers the interrelation between the time perspective of a personality and the social and psychological adaptation of the university students. The goal of the research is to identify the influence of various types of time perspective on the adaptation potential of the university students and the relation between the types of time perspective of the university students and their emotional state and ability to interact adequately with the social environment. The students of Socio-Psychological Institute and Institute of Fundamental Sciences of Kemerovo State University were selected as the respondents. Using the cluster analysis, two groups were identified: the students with the indicators more consistent with the accepted criteria of a balanced time perspective (the first group), and the students with polar values of these indicators (the second group). The first group of students demonstrates the high indicators of social and psychological adaptation contributing to setting and achieving goals in the future. The second group of students demonstrates the significantly lower adaptation characteristics manifested in the negative perception of other people and in presence of emotional discomfort.